

GERHARD MÜLLER

Qigong auf dem Stuhl



Fit und gesund von Kopf bis Fuß

Inhalt

Vorwort

Was ist Qigong?

Warum Qigong auf dem Stuhl?

Warum Vorbeugen besser als Heilen ist

Vorbeugen durch Wahrnehmung, was belastet

Eigenverantwortung übernehmen ist der Schlüssel zur Gesundheit

Wertvolle Medizin aus dem Osten für uns Menschen im Westen

Nicht anstrengen bringt das beste Ergebnis

Täglich Üben statt nach Ausreden suchen

Warum Lachen die beste Medizin ist

Das Lächeln beim Qigong

Gut zu Fuß, ein Leben lang

Die Füße – das Fundament des Menschen

Venenleiden – Krampfadern

Beine und Füße mobilisieren

Die Knie stärken und verwöhnen

Beckenbodentraining ist mehr als nur Schwangerschaftsgymnastik

Achtsame Bewegung gegen Rückenschmerzen

Rückentraining mit Köpfchen

Gesunder Lenden- und Brustwirbelbereich
Nicht stillsitzen, sondern „bewegt sitzen“
Ihr Rücken ist ein Wunderwerk der Natur

Schwachstelle Nacken

Der Aufbau der Halswirbelsäule

Entspannter Schulter- und Nackenbereich leicht gemacht

Wirkungsvoll Schultern, Arme und Hände trainieren

Nicht nur die Wirbelsäule leidet unter der Arbeit am Computer

Yin und Yang, die Welt der Gegensätze

Die verlorene Mitte wiederfinden

So finden Sie Ihr seelisches Gleichgewicht

Geistige Beweglichkeit und körperliche Bewegung sind der beste Schutz vor Demenz

Gehirn- und Augentraining

Besserer Blut- und Qi-Fluss ist die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden

Arme, Hände, Beine und Füße verwöhnen

Meridian-Massage-Übung:

Die Macht der Gedanken, der Worte und des Glaubens

Nutzen Sie die stärkste Heilkraft

Die Liebes-Meditation

Buchtipps

Wichtiger Hinweis

Die Übungen in diesem Buch ersetzen keinen medizinischen, psychologischen oder fachlichen Rat. Sie dienen vor allem der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und ersetzen nicht die Diagnose und Behandlung bei einem Arzt oder Heilpraktiker. Wer die Anweisungen befolgen möchte, sollte im Zweifelsfalle erst Rücksprache mit seinem behandelnden Therapeuten halten.

Ich möchte mit meinen Tipps auch nicht zur Selbstbehandlung ernster Krankheiten überreden, dies gehört in die Hände eines erfahrenen Therapeuten, sondern Sie anleiten, für Ihre Gesundheit eigenverantwortlich etwas Gutes zu tun.

Die hier veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt vom Verfasser erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen

Danksagung

Allen Menschen, die mich lehrten und auf meinem Weg unterstützten, gilt mein Dank. Ganz besonders danke ich Qigong-Großmeister Qingshan Liu, Frau Wang Li, Großmeister Li Zhi-Chang und Master Mantak Chia, bei denen ich lernen durfte. Ich danke außerdem Sarah De Heyn, Vera Fritz, Ingrid Federer, Sandra Ries und Edith-Johanna Schumann, die mich bei der Entstehung dieses Buches unterstützten. Vor allem danke ich meinen Qi Gong-Schülern, von denen ich all die Jahre viel lernen durfte.

*Achte auf diesen Tag,
denn er ist Leben,
das wahre Leben des Lebens.
In seiner kurzen Spanne
liegen alle Wirklichkeiten und Wahrheiten
der Existenz verborgen,
das Wunder des Wachstums,
die Herrlichkeit des Handelns,
die Freude am Ausdruck der Kraft.
Denn Gestern ist nichts als eine Erinnerung.
Und das Morgen ist nur eine Vision,
aber das Heute in Liebe und Güte gelebt,
wandelt jedes Gestern in eine Erinnerung des Glücks
und jedes Morgen in eine Vision der Hoffnung.
Darum achte gut auf diesen Tag
und lebe ihn mit Freude!*

(Sanskrit-Hymne)

Vorwort

Über 30 Jahre lang war ich als Kunsthandwerker (Stahlgraveur) tätig. Täglich musste ich bei höchster Konzentration durch ein Mikroskop schauen und die allerfeinsten Gravuren ausführen. Das lange, bewegungslose Sitzen nimmt einem, im wahrsten Sinne des Wortes, der Rücken krumm. Verspannungen und Rückenbeschwerden sind vorprogrammiert. Die Schultern und der Nacken waren chronisch verspannt, ich litt unter starken Rücken- und Kopfschmerzen, ein Problem, unter dem rund 80 % der berufstätigen Bundesbürger zumindest hin und wieder leiden. Daraufhin suchte ich bei etlichen Ärzten Hilfe, musste aber feststellen, dass alle Therapieerfolge nur von kurzer Dauer waren. Nach ein paar Tagen oder Wochen Beschwerdefreiheit waren die Schmerzen wieder unerträglich.

Damals wurde mir klar, dass ich für meine Gesundheit selbst verantwortlich bin, und ich selber etwas dafür tun kann und auch tun muss. Ich suchte also einen effektiven Weg zur Gesundung sowie eine Methode zu einer dauerhaften Heilung. Über viele Jahre probierte ich Einiges aus, stemmte Gewichte in der „Muskelschmiede“, erlernte Qigong, Tai Chi, Yoga, die Fünf Tibeter, Bioenergetik, Muskelentspannung nach Jakobson, Autogenes Training, Rückenschule, usw.

Nachdem ich ein paar Jahre lang Erfahrungen in vielen Richtungen sammelte, entschied ich mich für Qigong als die beste Möglichkeit zur Selbsthilfe. Die Gründe:

- Qigong hat eine lange Tradition und ist somit über Jahrtausende erprobt.

- Qigong stärkt den Rücken und löst Verspannungen in Schulter, Nacken und Kopf.
- Qigong ist eigenverantwortlich zu jeder Zeit mit geringem Zeitaufwand zu praktizieren.
- Qigong aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers.
- Qigong vermehrt die Lebenskraft und Lebensfreude.
- Qigong ist für jedermann geeignet, egal ob dick oder dünn, alt oder jung. Es wird keine sportliche Fitness vorausgesetzt.
- Qigong ist eine gute Methode zur Vorbeugung.
- Qigong ist leicht zu erlernen.
- Qigong ist besonders geeignet für all jene, die nicht aktiv Sport treiben. Wer vorbeugend täglich 10 bis 20 Minuten Qigong praktiziert, leistet einen wertvollen Beitrag zur eigenen Gesundheit und zu einem besseren Wohlbefinden.

Inzwischen habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht und bin hauptberuflich als Qigong-Lehrer tätig. In meiner „Mobilen Qigong-Schule“ habe ich seither viele Tausend Menschen unterrichtet.

Mein Vorschlag: Probieren Sie zuerst einmal nur eine Übungsserie über einen Zeitraum von ein paar Wochen aus. Sie werden spüren, dass es Ihnen gut tut. Ich selber habe mich durch tägliches Training selber geheilt. Heute fühle ich mich körperlich, geistig und seelisch wesentlich besser als vor 20 Jahren.

Mögen auch Sie Ihr Leben glücklich und gesund genießen.

Wissen ist ein Schatz, der seinen Besitzer überall hin begleitet.

(Chinesisches Sprichwort)



Was ist Qigong?

*Wer regelmäßig Qi Gong übt,
erwirbt sich die Geschmeidigkeit eines Babys,
die Robustheit eines Holzfällers
sowie die Weisheit des Alters.
(Chinesische Weisheit)*

Qigong (sprich: Tshi Gung) ist die traditionelle Kunst zur Aktivierung der Lebensenergie (Qi), die in China seit Jahrtausenden zur Erhaltung der Gesundheit und Selbstheilung eingesetzt wird. Ihre wohltuenden Wirkungen werden auch hier im Westen mehr und mehr geschätzt. Die langsamen, fließenden und sanften Bewegungen, die bei aufrechter, natürlich entspannter Körperhaltung ausgeführt werden, harmonisieren die Atmung sowie die Funktion der inneren Organe; die Durchblutung wird gesteigert und körperliche Verspannungen werden abgebaut. Bewegungsmangel oder einseitige Körperbelastungen werden ausgeglichen, körperliches und psychisches Wohlbefinden, Gesundheit und Vitalität werden gesteigert. So werden Körper und Geist widerstandsfähiger gegen Krankheiten und Störungen aller Art.

Der Begriff Qigong setzt sich aus den beiden Schriftzeichen „Qi“ und „Gong“ zusammen. „Qi“ steht für Lebensenergie, die nach chinesischer Auffassung nicht nur den Menschen, sondern alles Lebendige auf Erden und im Universum durchdringt. „Gong“ heißt so viel wie Können, Geschicklichkeit oder Arbeit. Qigong ist also Energiearbeit und das bedeutet, die Fähigkeit zu erlangen, seine eigene Lebenskraft bewusst zu mehren und frei fließen zu lassen.

Qigong ist weiterhin ein übergeordneter Sammelbegriff für alle energetischen Übungsformen, die auf geistiger Konzentration, tiefer gleichmäßiger Atmung sowie auf harmonischen Bewegungsabläufen aufbauen. Die sanften Übungen werden vor allem als Hilfe zur Selbsthilfe betrachtet, als aktiver Beitrag zur Gesunderhaltung oder zum Genesungsprozess.

Qigong ist eine sehr alte Bewegungskunst, deren Wurzeln bis tief in die Menschheitsgeschichte hinabreichen. Selbst auf uralten Höhlenzeichnungen finden sich erste Zeugnisse von einfachen Übungen. Es waren vor allem Mönche und Einsiedler, die Qigong zur Unterstützung ihrer körperlichen und geistigen Gesunderhaltung entwickelten. Über Jahrtausende hinweg wurde dieses Wissen streng gehütet, stetig weiterentwickelt und nur an wenige auserwählte Schüler weitergegeben. Da China ein großes Land ist, entwickelten sich über die Zeit unzählige Variationen von Übungen. Diese Vielfalt spricht für eine lebendige Tradition. Als „Geheimlehre“ war Qigong jedoch bis 1950 nur einer kleinen Gruppe von Menschen zugänglich.

Erst mit der Machtübernahme der kommunistischen Partei erprobte man in kleinen Projekten, Qigong als Therapiemethode einzusetzen. Da diese Versuche sehr erfolgreich waren, begann man Mitte der 50er Jahre mit groß angelegten klinischen Studien und war sehr erstaunt über die guten Erfolge, selbst bei schweren Erkrankungen. Erst in dieser Zeit wurde der Name Qigong gebräuchlich, vorher fasste man die Übungen unter „Yangshen“ (Techniken zur Lebenspflege) oder „Tuna“ (Altes ausstoßen und Neues aufnehmen) zusammen. Während der Kulturrevolution (1966 bis 1969) erlitt die Bewegung einen Rückschlag, da man glaubte, alle alten Werte beseitigen zu müssen. Doch einige Jahre später setzte der Siegeszug ein, die Medien berichteten über sensationelle Heilerfolge und Qigong breitete sich in China als Massenbewegung aus.

Heute erlebt Qigong eine Blütezeit. Das in der Vergangenheit streng gehütete Wissen ist jedem interessierten Menschen zugänglich. Inzwischen hat auch der Westen den Wert dieser Methode entdeckt, so dass ab 1988 der erste chinesische Qigong-Lehrer in Deutschland unterrichtete. War es noch vor wenigen Jahrzehnten unmöglich, diese Methode in Europa zu erlernen, so bieten heute eine große Anzahl Qigong-Lehrer ihre Dienste an.

Zu Beginn der 90er Jahre wurde die Deutsche Qigong Gesellschaft (DQGG) gegründet, die dafür Sorge trägt, dass gut ausgebildete Lehrer unterrichten. Diese von der DQGG anerkannten Lehrer und Übungsleiter, müssen über eine besondere Qualifikation verfügen sowie regelmäßige Weiterbildungsmaßnahmen nachweisen.

*Man darf etwas nicht automatisch bezweifeln,
weil man es sich nicht gleich erklären kann.
(Winston Churchill)*

Warum Qigong auf dem Stuhl?

Bei manchen Leserinnen und Lesern mag die Vorstellung, Qigong auf einem Stuhl zu praktizieren, Verwunderung auslösen, denn in China wird Qigong meistens in einem Park geübt. Für uns Menschen im Westen stehen jedoch andere Dinge im Vordergrund als in China. Z. B. die Bewältigung des Alltags mit Arbeit, Stress und häufig Überlastung, aber auch die Hilfe bei kleineren und größeren Beschwerden. Nicht zu vergessen ist auch die Unterstützung bei der persönlichen geistig-seelischen Weiterentwicklung.

Die meisten Übungen sind sehr einfach zu erlernen und können in vielen Alltagssituationen angewandt werden. Am besten ist der frühe Morgen, aber auch in den Arbeitspausen, im Bus, Zug, an der Bushaltestelle usw. So können Sie auch lästige Wartezeiten sinnvoll nutzen.

Alle Übungen sind aber auch so konzipiert, dass sie auch im Stehen ausgeführt werden können. Besonders Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit empfehle ich, Qigong im Stehen auszuführen. Denn ohne großen Platzbedarf kann in den Pausen des Büroalltags direkt am Schreibtisch oder in einer ruhigen Ecke im Büro geübt werden.

In den letzten 25 Jahren habe ich bei vielen chinesischen Meistern und Großmeistern die Kunst des Qigong erlernen dürfen. Die allermeisten Übungen wurden im Stehen durchgeführt. Oftmals haben wir von morgens um 7:00 Uhr bis abends um 19:00 Uhr trainiert, zwar mit Essenspausen, aber doch meist mit 60- bis 90-minütigen Übungseinheiten. Später habe ich dann in meiner selbstständigen Praxis erfahren, dass viele meiner Teilnehmer/innen nicht in der Lage sind, eine bis anderthalb Stunden lang zu stehen; denn